

運転業務に関する『必ず押さえておくべき』項目！！

『疲労・病気・服用薬の影響を理解し、正常な運転を行うためにすべきこと』

1 薬の副作用

運転前に風邪薬を飲んだ際には、副作用により、眠気・めまい・倦怠感など業務に支障をきたすことが無いように、適切な服用が出来ているかチェックや指導が必要です。

2 服用薬の飲み方に注意する

生活習慣病や持病の薬を飲んでいる場合は、平均年齢が上がると共に増加傾向にあるので、かかりつけ医師の指示に従い規則正しい生活を心がけます。

その他に心掛けるべきこと

メンタル

悩み事や
ストレス

ストレスのサインを早く気付き、原因を取り除く配慮や医師の診断を促すことが大切です。上司や友人への相談や、運動による発散も必要です。

疲労

リラックス
タイムの確保

疲れは、目・肩・腰やメンタルにまで影響します。入浴をゆっくり！、睡眠時間の確保！、軽いストレッチ！などで緊張をほぐしましょう。

熱中症

多量の汗は
注意が必要

高温多湿の季節は、気づかないうちに水分・塩分が失われ体内の調整機能が低下します。重症になると失神・痙攣など命に関わるので、先ずはこまめな水分補給が重要です。

腰痛

ストレッチ
体操で腰痛防止

腰痛は運転者における労災認定の6割を占め、職業病とも言われています。作業や仕事の合間にストレッチ体操を行い、健康を維持しましょう。